



Where your work meets your life.

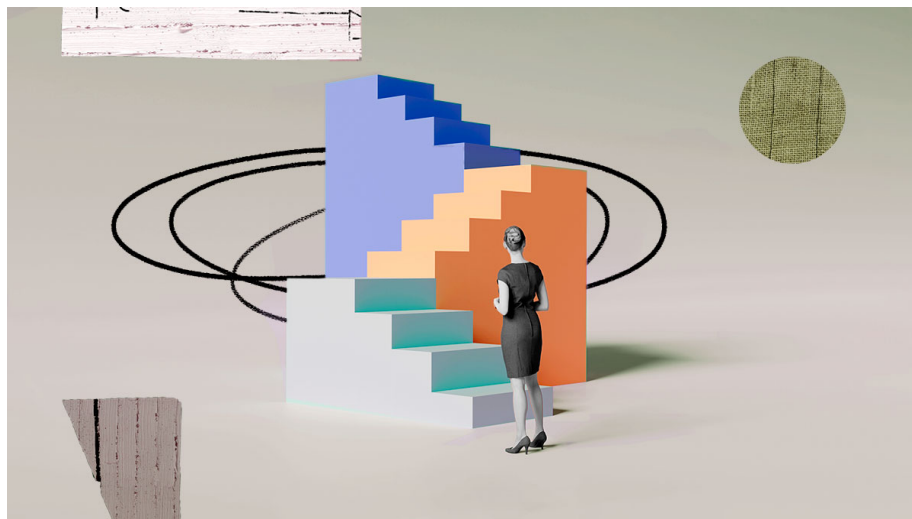
**Harvard
Business
Review**

Personal Purpose And Values

Cómo encontrar su propósito

por Ayse Yemiscigil, Melis Sena Yilmaz, y Matthew T. Lee

Septiembre 15, 2023



HBR Staff; mikkellwilliam/dimapf/Getty Images

Resumen. ¿Sabe cuál es su «propósito»? Si está ansioso por encontrarlo, estas son tres medidas que puede tomar ahora mismo para seguir adelante:

1. Busque nuevas experiencias y vaya más allá de usted mismo. Es importante cultivar sus pasiones y buscar experiencias que puedan revelar cómo sus intereses pueden contribuir a la vida de los demás de maneras que tengan un

significado personal. Pregúntese: ¿Quién o qué me inspira a salir de mi zona de confort y conectar con el mundo que hay más allá de mí? ¿Cuál es un primer paso sencillo que puedo dar ahora mismo para empezar a explorar oportunidades profesionales útiles desde el punto de vista social?

2. Reflexione sobre sus experiencias. Sin embargo, la experiencia no basta. Es importante reflexionar sobre sus experiencias y encontrarles un significado. Algunas preguntas de reflexión que puede hacerse incluyen: ¿Cómo moldeó esta experiencia lo que soy? ¿Cómo afectó a mis valores y mi visión del mundo? Sus respuestas le ayudarán a entender mejor los aspectos de las experiencias que más ha disfrutado, de las que ha derivado significado y que quiere seguir persiguiendo.
3. Hable de sus objetivos en la vida y recopile comentarios. Una vez que haya hecho un poco de autorreflexión personal, es importante hablar de sus aspiraciones con sus compañeros (no solo con un terapeuta, entrenador o consejero). Estas conversaciones pueden ofrecerle diversas perspectivas y ayudarle a ver sus objetivos desde una nueva perspectiva. Podría compartir con su amigo: «Últimamente he estado pensando en lo que quiero de la vida y me encantaría compartir algunas de mis ideas con alguien. ¿Tiene tiempo para hablar? A mí también me gustaría aprender sobre sus metas en la vida».

cerrar

Aviso: Traducido con el uso de inteligencia artificial; puede contener errores. Participe en esta encuesta para hacernos llegar sus comentarios y obtenga información en las preguntas frecuentes.

Read in English

¿Cree que tiene un fuerte sentido de propósito que guía sus aspiraciones profesionales?

Propósito se puede definir como una intención general que tiene un significado personal para usted y que tiene consecuencias para el mundo más allá de usted. Su propósito puede ayudarlo a

organizar su vida, darle una dirección clara y motivarlo—especialmente cuando se encuentra con la vida reveses y decepciones inevitables.

Por ejemplo, tal vez siempre haya tenido un fuerte deseo de contribuir al bien común, lo que lo llevó a seguir una carrera en medicina o en una organización sin fines de lucro. O tal vez tiene más energía cuando levanta a los demás y quiere entretenerlos a lo largo de una carrera creativa. O tal vez, todavía está descubriendo su propósito, también está bien. De hecho, una estimación sugiere que solo una quinta parte de los jóvenes tienen una idea clara de su propósito.

Encontrar su propósito en una etapa temprana de la vida puede beneficiarlo de muchas maneras. Los que declaran tener un fuerte sentido de propósito a edades más tempranas tienden a tener mejores salud mental y son más resiliente ante los reveses. Encontrar su propósito también es un precursor de ser un líder eficaz, y trabajar en una carrera significativa que puede tener un impacto positivo.

Entonces, ¿qué se necesita para encontrar su propósito?

Cómo encontrar su propósito

Para obtener más información sobre el papel que desempeña un propósito en nuestras vidas, realizamos un estudio exhaustivo y de métodos mixtos con unos 400 estudiantes que se graduaron del instituto. Primero identificamos a los «estudiantes con un propósito» midiendo su sentido de propósito de forma cuantitativa mediante preguntas como «¿Hasta qué punto tiene un sentido de propósito y dirección en la vida» y «qué medida de sus actividades diarias se guían hacia una meta significativa a largo plazo?»

Luego, nos centramos en los participantes que dijeron que tenían más confianza en su propósito, alrededor del 20% de los

encuestados. Analizamos las respuestas de estos estudiantes a preguntas abiertas sobre su forma de pensar sobre el propósito y cómo sus padres, amigos y familiares apoyan su exploración del mismo.

Si está ansioso por identificar su propio propósito, nuestra investigación ha revelado tres acciones fundamentales que puede tomar ahora mismo para ayudarlo a encontrarlo.

1) Busque nuevas experiencias y vaya más allá de usted mismo.

Nuestros datos revelaron que el primer paso para encontrar su propósito es participar en diversas experiencias de vida y carrera. Los que declararon tener un fuerte sentido de propósito en nuestra investigación dedicaron una cantidad significativa de tiempo a cultivar sus pasiones, desde la biología hasta el arte. Además, no esperaron a que sus pasiones aparecieran algún día. Igual que investigaciones muestran, sus pasiones surgieron de una hábil participación con una búsqueda activa de sus intereses.

Pero el interés y la pasión personales son solo una pieza del rompecabezas. El propósito de uno comienza a aflorar más plenamente cuando encontramos formas de conectar nuestros intereses con el mundo más allá de nosotros mismos. Para los jóvenes según nuestros datos, esto significaba participar en experiencias que les mostraran cómo sus intereses pueden ayudarlos a contribuir a la vida de los demás de maneras que tengan un significado personal.

Por ejemplo, muchos de nuestros participantes compartieron el impacto de participar en oportunidades «útiles para la sociedad», como el trabajo voluntario o sin fines de lucro, la observación de profesores o profesionales de la medicina o la participación en trabajos con fines de lucro y emprendimiento que contribuyen al bien común. Para explorar oportunidades útiles desde el punto de vista social, los estudiantes decididos de nuestra investigación

acudieron a sus redes sociales para buscar pasantías o se reunieron con profesionales para aprender de sus experiencias en este tipo de funciones.

También destacaron específicamente las ventajas de estar en entornos en los que podían conocer personas de diversos orígenes socioeconómicos. Para algunos, estos entornos eran accesibles en la escuela, mientras que otros hablaron sobre la búsqueda de estos entornos a través de pasantías, actividades extracurriculares u otros programas fuera de la escuela. Buscar experiencias diversas puede proporcionarle una perspectiva sobre los problemas sociales y ayudarlo a aclarar aún más sus valores y creencias. Un estudiante con grandes propósitos declaró: «Este entorno multicultural me llevó a tener una mejor visión de la vida».

Pero no se trata solo de recopilar experiencias. Los estudiantes con un propósito también expresaron su compromiso de aplicar lo que habían aprendido a través de sus experiencias para emprender acciones morales todos los días. Expresaron sus consideraciones sobre lo que genera resultados buenos o malos para los demás y mencionaron su deseo de «hacer lo correcto» y ayudar a los demás en sus vidas siempre que pudieran.

Sin embargo, este tipo de experiencias no caerán sin más en su regazo. Como aprendimos de estos jóvenes decididos, encontrar un propósito requiere una participación activa en la vida. Si está ansioso por reunir más experiencias de vida que le ayuden a definir su propósito, pero no sabe por dónde empezar, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Quién o qué me inspira a salir de mi zona de confort y conectar con el mundo que hay más allá de mí?
- ¿Cómo puedo conectarme de manera significativa con personas y comunidades con orígenes, creencias y valores diferentes a los míos?

- ¿Cuál es un primer paso sencillo que puedo dar ahora mismo para empezar a explorar oportunidades profesionales útiles desde el punto de vista social?

2) Reflexione sobre sus experiencias.

Sin embargo, la experiencia no basta. Nuestra investigación también reveló que personas decididas tendían a combinar sus variadas experiencias de vida con la autorreflexión. Nuestros datos mostraron que estas personas no solo recordaron sus actividades, sino que también recordaron las impresiones que esas experiencias les dejaron. Como dijo un estudiante:

Mis padres también son médicos, así que incluso cuando era pequeño, cuando los vi en acción en el hospital, me interesó mucho verlos trabajar. También pude ver el impacto que su trabajo tuvo en las personas, por las formas en que la gente les dio las gracias, desde palabras amables y llamadas telefónicas hasta pequeños obsequios. Me enamoró la idea de hacer lo que le gusta y ayudar a la humanidad al mismo tiempo. A medida que crecía, no solo esta sensación se quedó en mí, sino que también quería ser médico. Así que el hecho de que mis padres fueran ellos mismos, me hicieran ir a sus clases o quirófanos y me contaran lo que hacen en detalle me ayudó en mi proceso de descubrimiento de un propósito.

Sin embargo, no toda reflexión le dará una idea de su propósito. Su reflexión debe estar dirigida a encontrar un significado positivo, los psicólogos lo llaman reflexión adaptativa. Mientras reflexiona sobre sus experiencias, hágase las siguientes preguntas para ayudarlo a recopilar información sobre su propósito:

- ¿Cómo moldeó esta experiencia lo que soy? ¿Cómo afectó a mis valores y mi visión del mundo?
- ¿Qué fue lo más difícil para mí en esta experiencia? ¿Qué puntos fuertes aparecieron al superar estos desafíos? ¿Cómo puedo asegurarme de que otras personas no sufran los mismos desafíos?
- ¿Cuáles fueron algunos de los regalos de esta experiencia? ¿Por quién estoy agradecido y cómo quiero retribuir?

También es importante que sus reflexiones vayan más allá de usted y le ayuden a conectarse con su lugar más importante en el mundo. Por lo tanto, tal vez quiera pensar críticamente en lo que sucede a su alrededor y en cómo puede contribuir. Este tipo de «discernimiento moral» es importante para determinar su propósito. Las siguientes preguntas pueden ayudar a iniciar estas reflexiones:

- ¿Qué es lo que afecta a los demás y que me mantiene despierto por la noche?
- ¿Qué problema local o global soy más capaz de abordar teniendo en cuenta mis puntos fuertes y habilidades?
- ¿De qué manera podrían mis metas y aspiraciones emergentes perjudicar o beneficiar a los demás?

Sus respuestas le ayudarán a entender mejor los aspectos de las experiencias que más ha disfrutado, de las que ha derivado significado y que quiere seguir persiguiendo.

3) Hable de sus objetivos en la vida y recopile comentarios.

En nuestra investigación, las personas con un fuerte sentido de propósito también dijeron que hablaban con frecuencia de sus metas e intereses en la vida con sus amigos. Pensaron que estas conversaciones les dieron perspectivas diversas y les ayudaron a

ver sus objetivos desde una nueva perspectiva. Como dijo un estudiante: «Cuando compartimos nuestras metas, creo que realmente nos ayuda a entender por qué queremos lo que queremos en la vida». Los estudiantes también experimentaron beneficios emocionales, como sentirse con energía: «Cuando a mis amigos les apasiona y entusiasma sus propias metas profesionales, me motiva a entusiasmarme con las mías». O menos ansioso: «Hablamos de nuestros planes futuros juntos, lo que me hace sentir un poco más tranquilo con respecto a mi futuro».

Estas son algunas instrucciones relacionales (en lugar de transaccionales) que puede utilizar para iniciar este tipo de conversaciones:

- Últimamente he estado pensando en lo que quiero de la vida y me encantaría compartir algunas de mis ideas con alguien.
¿Tiene tiempo para hablar? A mí también me gustaría aprender sobre sus metas en la vida.
- Agradecería una caja de resonancia al pensar en mi futuro.
¿Haría este papel para mí? Estaré encantado de hacer lo mismo por usted.
- Tengo curiosidad, ¿cuáles son sus planes para el futuro? ¿Qué tipo de vida quiere vivir? ¿Qué es lo que más le da energía al mirar hacia el futuro?

Además de hablar de sus objetivos, es importante solicitar comentarios durante estas conversaciones. Nuestra investigación descubrió que los estudiantes con un propósito solían confiar en la comentarios positivos que recibieron de sus consejeros, padres, profesores y amigos para ayudarlos a solidificar su propósito.

Los comentarios de otras personas a menudo pueden incluir significativo información sobre nosotros, que nos muestre cuáles son nuestros puntos fuertes y que dirija nuestra energía a las áreas en las que podemos tener el mayor impacto.

Estas son algunas preguntas que puede hacer para descubrir estos valiosos comentarios:

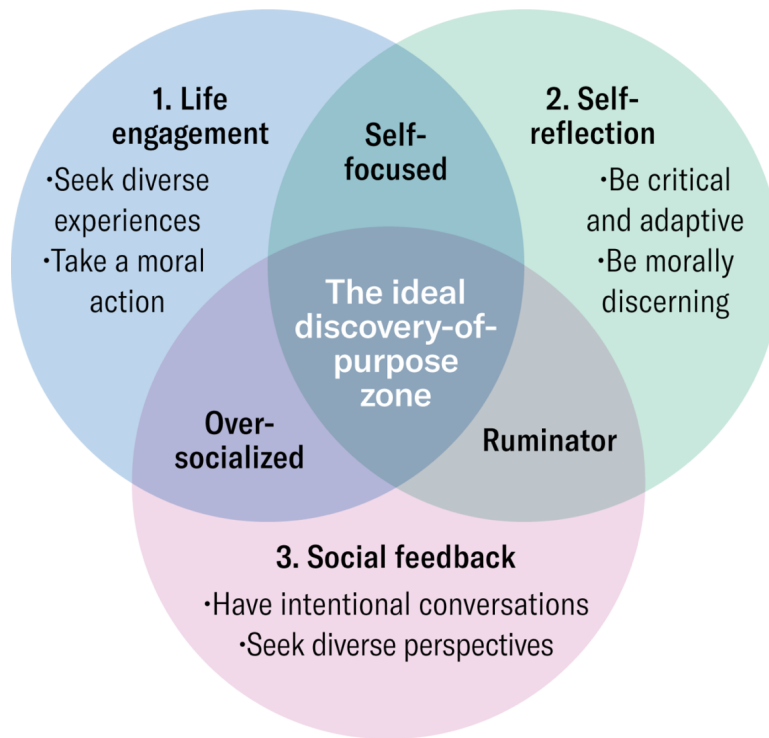
- Me conoce desde hace mucho tiempo. ¿Cuáles cree que son algunos de mis mayores puntos fuertes? ¿En qué se me da muy bien?
- Pensando en nuestra relación, ¿cómo cree que contribuyo a su vida? ¿Hay algunas cosas que hago para mejorar su vida que otras no?
- Me pregunto si se ha dado cuenta... ¿cuáles son los momentos en los que brillo? ¿Cuándo parezco con más energía y emoción?

Equilibrar su enfoque

Es probable que ya participe en algunas de las actividades anteriores de una forma u otra. Por ejemplo, es posible que, naturalmente, se encuentre buscando nuevas experiencias. O puede que ya le guste llevar un diario y encuentre que la autorreflexión es una actividad fácil. O tal vez es una mariposa social, que siempre aporta honestidad y perspicacia a sus conversaciones con sus amigos.

Sin embargo, la clave para encontrar y vivir realmente su propósito es participar continuamente en las tres acciones y equilibrarlas. Si tiene dificultades para identificar su propósito, piense en qué lugar de este diagrama puede situarse:

Finding Your Purpose



Source: Ayse Yemiscigil, Melis Sena Yilmaz, and Matthew T. Lee



[Ver más gráficos de HBR en Datos y imágenes>](#)

Puede que sea una persona muy reflexiva, que siempre piense en sus objetivos y puntos fuertes. Y puede que sea muy sociable, siempre hable con los demás y aprenda de ellos. Sin embargo, puede que le falte compromiso de por vida. Si esta es su experiencia, puede que sea un «rumiador». Según nuestra investigación, debería centrar sus esfuerzos en participar en experiencias diversas y encontrar formas de tomar medidas específicas sobre un tema que le preocupe.

O puede que ya participe muy activamente en la exploración de su propósito: siempre salta de una experiencia de vida a otra, habla con los demás y recibe comentarios de forma constante. Pero no va a dedicar tiempo solo a reflexionar y sintetizar estas experiencias. Si esto le suena a usted, puede que esté «sobresocializado». Mantener un diario contemplativo puede ayudarlo a seguir adelante.

Otra posibilidad es que sea muy reflexivo y comprometido con la vida, pero no conecte lo suficiente con los demás. Cuando se pierde los comentarios de las redes sociales, puede que se centre demasiado en sí mismo. Si esto le suena, puede que sea el momento de entablar conversaciones intencionales y explorar diversos puntos de vista.

Si toma estas medidas, en función de lo que más necesite, podrá entrar en la «zona ideal de descubrimiento de un propósito», lo que le ayudará a aclarar su propósito y a seguir adelante con él.

. . .

A medida que haga un balance de lo que ha aprendido de este proceso y comience a abordar los componentes básicos del descubrimiento de un propósito, espere que su propósito se cristalice poco a poco. Su propósito puede convertirse en algo que pueda articular: una declaración de misión que pueda poner en sus biografías de las redes sociales o en su currículum. O tal vez, es simplemente algo con lo que vive el día a día, una lente a través de la cual navega por el mundo.

De cualquier manera, descubrir y vivir el propósito de uno es una actividad que dura toda la vida. Tomar estas medidas no significa que su propósito vaya a surgir automáticamente o que su viaje esté libre de luchas y confusiones. Pero estos comportamientos proactivos pueden ayudarlo a formar los componentes básicos de su emergente sentido de propósito y a descubrir un propósito compartido más profundo con otros.

Nota del autor: Gracias La escuela Koç y Fundación Vehbi Koç por su colaboración y apoyo económico a esta investigación.

AY

Ayşe Yemiscigil is an Assistant Professor of Organizational Behavior at the Gabelli School of Business at Fordham University, a Research Affiliate with the Human Flourishing Program at Harvard University, and a Research Fellow at the International Humanistic Management Association. See her website [here](#).

MY

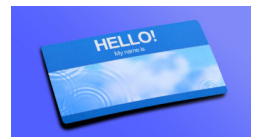
Melis Sena Yılmaz is a Research Executive and a graduate student in Economics at Boğaziçi University, Turkey. She is the author of children's fantasy **novels**.

ML

Matthew T. Lee is a Professor of the Social Sciences and Humanities at the Institute for Studies of Religion at Baylor University and a Research Associate with the Human Flourishing Program at Harvard University.

Recommended For You

How to Support New Workers' Mental Health



PODCAST

How a Multinational Publishing House Pivoted to Digital



What Makes a Great Corporate Purpose Statement



Talking About a Difficult Decision - When You Can't Share All the Details

